



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO
CAMPUS SANTO AMARO



VANESSA MARTINS DE SOUZA BRAGA

**EFEITOS E INTERVENÇÕES BASEDOS EM MINDFULNESS NO
TRATAMENTO DE TRANSTORNO DO INTERESSE / EXCITAÇÃO
SEXUAL FEMININO**

São Paulo

2020

VANESSA MARTINS DE SOUZA BRAGA

**EFEITOS E INTERVENÇÕES BASEDOS EM MINDFULNESS NO
TRATAMENTO DE TRANSTORNO DO INTERESSE / EXCITAÇÃO
SEXUAL FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
São Paulo – Unidade de Extensão
Universitária de Santo Amaro para
obtenção do título de Especialista em
Mindfulness.

Orientador: Prof. MD, Msc David Wilson
Coorientadora: Dra. Daniela Oliveira

São Paulo
2020

Braga, Vanessa Martins de Souza

Efeitos e intervenções baseados em *mindfulness* no tratamento de Transtorno do Interesse / Excitação Sexual Feminino / Vanessa Martins de Souza Braga. – – São Paulo, 2020.

18 f.

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em *Mindfulness*

- Universidade Federal de São Paulo - Campus Santo Amaro, 2020.

Orientador: Prof. MD, Msc David Wilson

Coorientadora: Dra. Daniela Oliveira

1. Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino. 2. Meditação *Mindfulness*. 3. Consciência corporal. 4. Baixo desejo sexual. 5. Disfunção Sexual Feminina.

RESUMO

O baixo desejo sexual é a queixa sexual mais comum entre as mulheres ao longo da vida. A distração durante a atividade sexual dificulta a percepção das sensações corpóreas experienciadas durante a excitação. A prática de *Mindfulness* vem sendo empregada no tratamento de disfunção sexual em mulheres com resultados positivos, nos últimos anos. O objetivo deste artigo é analisar as evidências científicas disponíveis nos bancos de dados que tragam os efeitos e intervenções baseados em *mindfulness* no tratamento de Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino. A Revisão integrativa da Literatura foi baseada em pesquisa realizada na base de dados MEDLINE. Oitenta e oito artigos científicos em inglês foram encontrados. Após aplicar os critérios de exclusão, quatro artigos foram selecionados para esta revisão. Observou-se um aumento significativo no desejo sexual e na função sexual geral e uma diminuição na dor relacionado ao sexo após o tratamento, porém os estudos carecem de controles adequados e conformidade com padrões de referência dos métodos de pesquisa científicos.

Palavras-chave: Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino. Meditação *Mindfulness*. Consciência corporal. Baixo desejo sexual. Disfunção Sexual Feminina.

ABSTRACT

Low libido is the number one complaint among women. Being distracted during sexual activity hinders body perceptions experienced while arousal. *Mindfulness* practice has been applied in the treatment of sexual dysfunction in women and the results are positive over the last years. The purpose of this article is to analyse scientific evidences available in data banks which bring the effects and intervention based on *mindfulness* in the treatment of women with Interest/Arousal Dysfunction. It is an Integrative Revision of Literature based on the database of MEDLINE. 88 scientific articles in English were found. After applying exclusion criteria, four articles were selected to this very revision. It was observed a meaningful increase in the sexual arousal and in the sexual activity itself and a decrease in pain related to sexual activity after the treatment, however the study cases need adequate control and standardization for scientific method reference.

Key words: Interest/Arousal dysfunction in women. *Mindfulness* meditation. Body Awareness. Low libido. Female Sexual dysfunction.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Diagrama de fluxo da escolha e exclusão de artigos.....12

Quadro 1 - Lista dos artigos selecionados13

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DASA - Avaliação Detalhada de Excitação sexual

DSM-5 - quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

FSDS - Escala de Sofrimento Sexual Feminino

FSFI - Índice de Função Sexual Feminina

MBCT-S - terapia cognitiva baseada em *mindfulness* para sexualidade

MEDLINE - Medical Literature Analysis and Retrieval System Online

SIAD - transtorno de interesse / excitação sexual feminina

SIDI - Inventário de Interesse e Desejo Sexual

SSA - excitação sexual subjetiva

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. MÉTODOS	10
3. RESULTADOS	13
4. DISCUSSÃO	15
5. CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

A distração cognitiva afeta a atividade sexual, pois dificulta a percepção das sensações manifestadas no corpo e da experiência do desejo durante a excitação (NOBRE, PINTO-GOUVEIA, 2006; BASSON, 2000). O julgamento negativo do corpo, o excesso de crenças, a comparação com experiências passadas também prejudicam a experiência sexual.

A queixa sexual mais comum entre mulheres ao longo da vida é o baixo desejo sexual. Esta falta de motivação afeta até 40% das mulheres de 16 a 44 anos (MERCER et al., 2003; MITCHELL, et al., 2013). Estudos revelam que até 12% das mulheres revelam falta de desejo acompanhada de dor durante a relação sexual, (SHIFREN, J.L. et al., 2008).

O objetivo desta revisão é reunir artigos que estudam a aplicação de sessões de *mindfulness* para mulheres que apresentam sintomas de transtorno de interesse / excitação sexual feminina (SIAD).

A quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) define o transtorno de interesse / excitação sexual feminina (SIAD) como a ausência ou redução significativa de (1) interesse pela atividade sexual, (2) pensamentos ou fantasias sexuais, (3) iniciativa para a atividade sexual e falta de receptividade das iniciativas do parceiro, (4) excitação durante o sexo, (5) interesse sexual em resposta a indícios sexuais, (6) sensações genitais ou não genitais durante o sexo. Para que a mulher seja diagnosticada com SIAD é necessária a presença de três ou mais desses sintomas acima referidos e que haja sofrimento clínico considerável.

A prática de *mindfulness* propõe ao praticante maneiras de investigar os pensamentos, emoções e sensações corpóreas com atenção plena no momento presente, com curiosidade, abertura, aceitação e sem julgamentos (BISHOP, S. R., 2004). Nos últimos anos, a atenção plena vem sendo empregada no tratamento de disfunção sexual em mulheres, com resultados satisfatórios. (BROTTO, BASSON, LURIA, 2008; BROTTO, L. A. et al., 2007, BROTTO, L. A. et al., 2012a; BROTTO, SEAL, RELLINI, 2012b). Esta eficácia do tratamento pode estar relacionada com o aumento da consciência metacognitiva e à habilidade de observar os pensamentos como eventos mentais e não como realidade. (TEASDALE, et al., 2002).

Com as sessões de *mindfulness*, as mulheres diagnosticadas com SIAD podem ficar mais atentas às alterações físicas durante a atividade sexual e menos julgadoras da sua experiência, resultando em uma maior excitação. (PATERSON, HANDY; BROTTTO, 2017). A proposta dos estudos reunidos foi adaptar o protocolo MBCT para depressão às dificuldades de interesse / excitação sexual feminina (MBCTS) e, assim, instituir uma prática contínua de atenção plena permitindo que as participantes adquirissem maior concentração nas sensações sexuais e, conseqüentemente, aumentar o desejo sexual.

Sendo assim, o objetivo deste estudo consiste em buscar, nas bases de dados, artigos previamente publicados sobre o tema “Efeitos e intervenções baseados em *mindfulness* no tratamento de Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino”, sintetizar os resultados e promover uma análise crítica dos trabalhos.

2. MÉTODOS

O presente estudo tem como base o método integrativo de tratamento de dados que nos permite reunir os conhecimentos sobre determinado assunto e envolve as seguintes etapas: definição da questão central, pesquisa da literatura e seleção das amostras, reunião dos dados, avaliação das amostras selecionadas, discussão dos resultados e execução do relatório final (SOUZA, 2010). Portanto, trata-se de uma revisão integrativa.

A busca pela bibliografia orientou-se em responder as seguintes perguntas norteadoras: Os protocolos de *Mindfulness* têm sido utilizados no tratamento de Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino (SIAD)? Pode-se ter uma melhoria no interesse/excitação sexual feminino?

Optou-se por estudar este transtorno (SIAD) porque o baixo interesse por sexo é a reclamação sexual mais comum em mulheres (MITCHELL, et al., 2013; SHIFREN, et al., 2008).

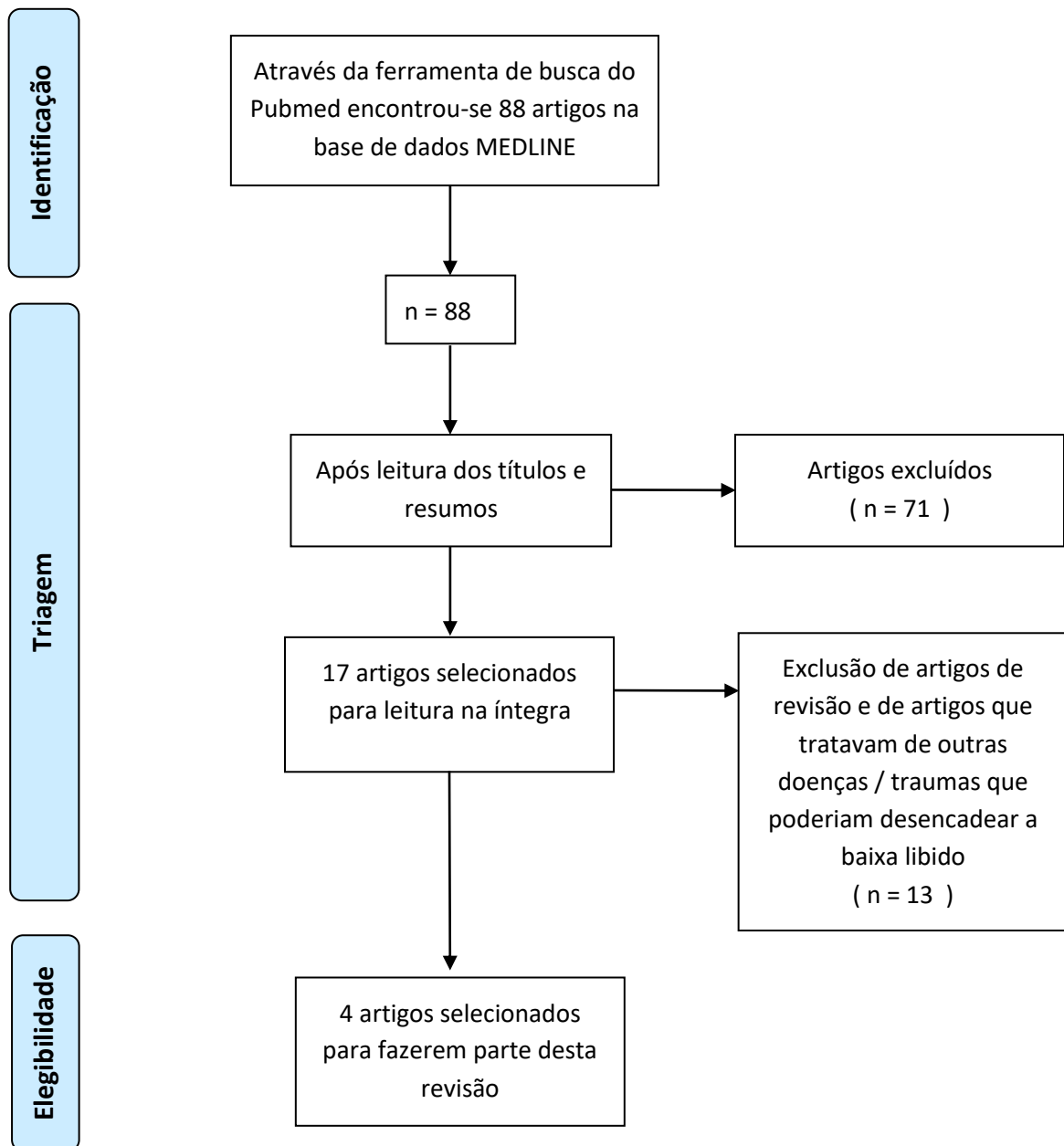
O critério utilizado para a primeira busca na base de dados foi o operador de busca *AND*, pois recupera apenas os registros que contém ambos os descritores: *mindfulness AND woman sexuality*. Uma nova pesquisa foi realizada utilizando as palavras-chave *mindfulness AND libido*.

A pesquisa foi realizada entre janeiro/2019 até janeiro/2020 no Pubmed, ferramenta de busca de livre acesso à base de dados MEDLINE (Medical Literature

Analysis and Retrieval System Online). Utilizou-se o operador de truncamento (*) que substitui o sufixo da palavra *sexuality* para abranger outras palavras da mesma família que possam ser interessantes para a seleção de artigos. O cruzamento dos descritores resultou na consecução de um total de 88 artigos. A figura (1) expõe o panorama da pesquisa.

A partir das 88 publicações encontradas e após leitura dos títulos e resumos 71 artigos foram excluídos por não tratarem do tema proposto por esta revisão. Dezessete artigos foram selecionados para leitura na íntegra.

Foram excluídos desta revisão os artigos de revisão, os artigos que abordavam outras doenças que poderiam ser desencadeadoras da baixa libido como câncer ginecológico e os estudos que traziam mulheres que sofreram abuso sexual. O motivo da exclusão foi concentrar-se em mulheres que não tinham nenhum outro agravante que poderia ter motivado a redução do desejo sexual. Após a supressão desses estudos, 4 artigos foram selecionados para fazer parte desta revisão.

Figura 1 - Diagrama de fluxo da escolha e exclusão de artigos

3. RESULTADOS

Os quatro estudos selecionados testaram um programa de terapia cognitiva baseada em *mindfulness* para sexualidade (MBCT-S) no tratamento de Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino (SIAD). Este programa foi baseado no protocolo MBCT para depressão e ansiedade.

O tamanho da amostra do estudo variou de 26 a 115 mulheres, totalizando 246 participantes. A autora Lori A. Brotto participou da edição de todos os artigos selecionados; outros sete autores colaboraram com os estudos (Arianne Albert, Ariel B. Handy, Laurell Q. P. Paterson, Meredith L. Chivers, Mijal Luria, Roanne D. Millman, Rosemary Basson; citados em ordem alfabética).

Nenhum artigo redigido no idioma Português foi encontrado tratando do tema referido neste estudo; todos foram escritos na língua inglesa.

O quadro 1 sintetiza os estudos selecionados contendo identificação do artigo, número de participantes e país, principal objetivo, metodologia e principais resultados.

Quadro 1 - Lista dos artigos selecionados

Identificação do artigo	Participantes /País	Principal objetivo	Metodologia	Principais resultados
1. A Pilot Study of Eight-Session <i>Mindfulness</i> -Based Cognitive Therapy Adapted for Women's Sexual Interest/Arousal Disorder PATERSON, Laurel Q. P.; HANDY, Ariel B.; BROTTTO, Lori A.	26 participantes, sendo 19 de ancestralidade europeia, 3 latino-americanas, 2 do leste asiático, 1 do Sul da Ásia e 1 com ancestralidade mista Europeia/Leste da Ásia. (idade média de 43,9, faixa 25 a 63)	Adaptar o protocolo MBCT para mulheres com transtorno do interesse/excitação sexual. O estudo incorporou exercícios de terapia sexual realizados com atenção plena, sem julgamentos e com foco atento nas sensações sexuais presentes no corpo.	O MBCT-S consiste em oito sessões semanais em grupo de 2 horas e 15 minutos, com três a seis participantes em cada grupo. Na primeira sessão, as participantes foram orientadas sobre o que consistem as práticas de <i>Mindfulness</i> e experimentaram uma meditação guiada. A cada novo encontro, os facilitadores conduziam uma prática de <i>Mindfulness</i> de 20 a 30 minutos de duração (dentre elas, escaneamento corporal, atenção plena na respiração, prática dos sons e pensamentos, etc.). Após cada prática, o facilitador promovia uma troca de experiências, um inquiry. Além das práticas formais, cada pessoa recebia uma ficha com questões e exercícios de sexualidade. A prática se estendia para a casa, através de áudios com as meditações gravadas e outras tarefas.	1. Desejo sexual: aumento de 60% 2. Função sexual geral: aumento de 26%; 3. Sofrimento relacionado ao sexo: diminuiu 20%.

2. <i>Mindfulness-Based Sex Therapy Improves Genital-Subjective Arousal Concordance in Women With Sexual Desire/Arousal Difficulties</i> BROTTO, L.A.; et al.	79 adultas, sendo: 81,0% euro-canadenses; 7,6% do leste asiático; 2,5% do sul da Ásia. (Idade entre 19 e 65 anos)	Examinar os efeitos da terapia sexual baseada em <i>mindfulness</i> em um grupo de mulheres com dificuldades de desejo/excitação sexual	O programa consistia em 4 sessões de <i>mindfulness</i> em grupo, tarefas para casa, preencher questionários de avaliações de desejo sexual e um exame laboratorial psicofisiológico (fotopletismógrafo vaginal -sonda vaginal acrílica, inserida reservadamente pelo participante) que mediu a excitação sexual em três momentos (pré-tratamento, pós-tratamento e acompanhamento de 6 meses).	Aumento significativo da excitação sexual subjetiva e fisiológica depois do tratamento.
3. <i>A Mindfulness-Based Group Psychoeducational Intervention Targeting Sexual Arousal Disorder in Women</i> BROTTO, L.A.; BASSON, R.; LURIA, M. A	26 mulheres, sendo 58% euro-canadenses; 23% do leste asiático; 19% hispânicos ou Afro-canadenses (idade média de 37, faixa 24 a 55)	Adequar um programa psicoeducacional baseado em <i>mindfulness</i> preexistente a um conjunto de mulheres que sofrem com transtorno do interesse/excitação sexual.	As mulheres participaram de 3 sessões de 90 minutos, com intervalo de 2 semanas entre as sessões. Cada encontro era administrado por um profissional de saúde mental e um ginecologista. Antes e depois das sessões, as mulheres assistiam a um filme erótico para avaliação fisiológica (amplitude do pulso vaginal) e excitação sexual subjetiva. Para completar a avaliação, cada participante respondia a questionários de resposta sexual, sofrimento relacionado ao sexo, disposição sexual e satisfação no relacionamento.	Aumento significativo do FSFI e do SIDI, da umidade genital do DASA, diminuiu o sofrimento do FSDS após o tratamento; SSA marginalmente aumentado (incluindo percepções de excitação genital) após tratamento.
4. <i>Group Mindfulness-based Therapy Significantly Improves Sexual Desire in Women</i> BROTTO, L.A.; BASSON, R.	115 mulheres (Idade entre 19 e 65 anos)	O objetivo deste estudo foi analisar a eficácia de um tratamento com 4 sessões de terapia sexual cognitiva comportamental em grupo baseada em <i>Mindfulness</i> (MBCT-S) em mulheres com baixo desejo e excitação sexual.	As 4 sessões foram de 90 minutos, espaçadas a cada duas semanas e lideradas por dois facilitadores. Além de informações educacionais sobre sexualidade, as sessões consistiam em práticas formais de <i>mindfulness</i> (como body scan, sons e pensamentos, respiração, etc.), inquiry entre as participantes e tarefa para fazer em casa com mais exercícios de atenção plena e preenchimento de planilhas.	As 4 sessões de MBCT-S melhoraram significativamente o desejo sexual e outros domínios do funcionamento sexual e estes benefícios foram mantidos 6 meses após o tratamento.

DASA = Avaliação Detalhada de Excitação sexual; FSDS = Escala de Sofrimento Sexual Feminino; FSFI = Índice de Função Sexual Feminina; SIDI = Inventário de Interesse e Desejo Sexual; SSA = excitação sexual subjetiva.

4. DISCUSSÃO

Procurou-se através desta revisão integrativa reunir artigos e publicações científicas que vinculassem um tratamento baseado em *mindfulness* aplicado a mulheres com Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino (SIAD).

A distração durante a atividade sexual pode contribuir para que as mulheres tenham dificuldades em perceber as sensações do corpo durante a experiência do desejo e da excitação sexual. (NOBRE, PINTO-GOUVEIA, 2006).

A prática meditativa *Mindfulness*, ao trabalhar o propósito da consciência no aqui e agora sem julgamentos, permite às mulheres estarem atentas ao próprio corpo no momento presente e a não julgarem as respostas do corpo de forma negativa.

A pouco mais de uma década, *mindfulness* vem sendo incorporado e com resultados positivos no tratamento de disfunções sexuais femininas. (BROTTO, BASSON, LURIA, 2008; BROTTO, et al., 2007; BROTTO, et al., 2012a; BROTTO, SEAL, RELLINI, 2012b).

Apesar dos resultados satisfatórios de aumento da excitação sexual em mulheres, obtidos com as sessões de *Mindfulness*, os trabalhos deixaram a desejar com relação à obediência a padrões de referência dos métodos de pesquisa utilizados. Os ensaios clínicos de tratamentos psicológicos para disfunções sexuais devem observar preceitos como objetivos claros, informações suficientes para que o estudo possa ser duplicado, controles adequados, relevância clínica, entre outros, e os artigos aqui revisados não observaram todos esses padrões de evidência.

Os estudos não demonstraram de forma óbvia se a melhora na excitação sexual ocorreu porque as participantes estavam realmente focadas nas sensações corpóreas.

Ao revisar a literatura e observar as metodologias e resultados dos estudos, observa-se que outras ferramentas de tratamento são utilizadas conjuntamente com as sessões de *mindfulness* e não fica evidente qual componente do tratamento melhora o que e para quem.

5. CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa procurou responder à questão norteadora “Os protocolos de *Mindfulness* têm sido utilizados no tratamento de mulheres com Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino (SIAD)? Pode-se ter uma melhoria no interesse/excitação sexual feminino?” A partir dos resultados encontrados nos artigos selecionados, pode-se observar um aumento significativo no desejo sexual e na função sexual geral e uma diminuição no sofrimento relacionado ao sexo depois do tratamento, comparado com o grupo controle. A qualidade de atenção plena também melhorou significativamente.

Esses dados sugerem a eficácia e viabilidade das sessões do programa MBCT-S, porém os estudos ainda carecem de controles adequados e conformidade com padrões de referência dos métodos de pesquisa científicos.

Evidenciou-se uma forte relação do aumento do desejo sexual a melhoria das percepções de desejo no corpo e diminuição da distração na hora do sexo, conquistadas após as sessões de *mindfulness*.

Vale acrescentar que esta revisão baseou-se na bibliografia estrangeira e nenhum estudo sobre o tema foi encontrado no idioma português, mostrando assim uma escassez na literatura.

Todos os estudos reunidos nesta revisão integrativa apresentaram programas híbridos, mesclando as sessões de *Mindfulness* com outras ferramentas, tais como filmes eróticos, utilização de espelhos para observar os órgãos genitais, toque como um exercício não-masturbatório, entre outras. Pesquisas futuras poderiam focar o estudo apenas em sessões de *Mindfulness*, dividindo as participantes, por exemplo, em mulheres adultas, no climatério, na menopausa e idosas (acima de sessenta anos) para que se pudesse ter mais clareza dos efeitos do tratamento em cada fase da vida da mulher.

REFERÊNCIAS

- BASSON, R. The female sexual response: A different model. **Journal of Sex and Marital Therapy**, v. 26, n. 1, p. 51-65, jan. 2000.
- BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology Science and Practice**, v. 11, n. 3, p. 230-241, sep. 2004.
- BROTTO, L.A.; BASSON, R. Group Mindfulness-based Therapy Significantly Improves Sexual Desire in Women. **Behaviour Research and Therapy**, v.57, p. 43-54, jun.2014.
- BROTTO, L.A.; BASSON, R.; LURIA, M. A Mindfulness-Based Group Psychoeducational Intervention Targeting Sexual Arousal Disorder in Women. **The Journal of Sexual Medicine**, v. 5, n. 7, p. 1646-1659, jul. 2008.
- BROTTO, L.A. et al. Mindfulness-Based Sex Therapy Improves Genital-Subjective Arousal Concordance in Women With Sexual Desire/Arousal Difficulties. **Arch Sex Behav**, v. 45, n. 8, p. 1907–1921, feb. 2016.
- BROTTO, L.A. et al. A brief mindfulness-based cognitive behavioral intervention improves sexual functioning versus wait-list control in women treated for gynecologic cancer. **Gynecologic Oncology**, v. 125, n. 2, p. 320-325, may. 2012a.
- BROTTO, L. A. et al. A psychoeducational intervention for sexual dysfunction in women with gynecologic cancer. **Archives of Sexual Behavior**, v. 37, p. 317–329, aug. 2007.
- BROTTO, L.A.; SEAL, B.N.; RELLINI, A. Pilot study of a brief cognitive behavioral versus mindfulness-based intervention for women with sexual distress and a history of childhood sexual abuse. **Journal of Sex and Marital Therapy**, v. 38, n. 1, p 1-27, jan. 2012b.
- ENGLAND, M.J., BUTLER, A.S.; GONZALEZ, M.L. **Psychosocial interventions for mental and substance use disorders: A framework for establishing evidence-based standards**. Washington, DC: Institute of Medicine; 2015.
- FINEOUT-OVERHOLT, E. et al. Teaching EBP: Getting to the gold: How to search for the best evidence. **Worldviews on Evidence-Based Nursing**, v. 2, n. 4, p. 207–211, nov. 2005.
- GELMAN, F.; ATRIO, J. Flibanserin for hypoactive sexual desire disorder: place in therapy. **Therapeutic Advances in Chronic Disease**, v. 8, n. 1, p. 16-25, jan. 2017.
- Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5.-** American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ...[et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 433-437.

MERCER, C. H. et al. Sexual function problems and help seeking behaviour in Britain: National probability sample survey. **British Medical Journal**, v. 327, n. 7412, p. 426–427, aug. 2003.

MITCHELL, K. R. et al. Sexual function in Britain: Findings from the third national survey of sexual attitudes and lifestyles (Natsal-3). **The Lancet**, v. 382, n. 9907, p. 1817-1829, nov. 2013.

NOBRE, P.J.; PINTO-GOUVEIA, J. Emotions during sexual activity: differences between sexually functional and dysfunctional men and women. **Archives of Sexual Behavior**, v. 35, n.4, p. 491-499, aug. 2006.

PATERSON, Laurel Q. P.; HANDY, Ariel B.; BROTTTO, Lori A. A Pilot Study of Eight-Session Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adapted for Women's Sexual Interest/Arousal Disorder. **The Journal of Sex Research**, v. 54, n. 7, p. 850-86, sep. 2017.

NOBRE, P. J.; PINTO-GOUVEIA, J. Dysfunctional sexual beliefs as vulnerability factors for sexual dysfunction. **The Journal of Sex Research**, v. 43, n. 1, p. 68-75, feb. 2006.

SHIFREN, J.L. et al. Sexual problems and distress in United States women: Prevalence and correlates. **Obstetrics and Gynecology**, v. 112, n. 5, p. 970–978, nov. 2008.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.

TEASDALE, J.D. et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 70, n. 2, p. 275–287, may. 2002.

VELTEN, J. et al. Effects of a Mindfulness Task on Women's Sexual Response. **The Journal of Sex Research**, v. 55, n. 6, p. 1-11, dec. 2017.